

さつまいもとれんこんの甘酢 春雨炒め



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：315kcal 🧂 塩分：1.6g

ほんのり甘いさつまいもとシャキシャキのれんこんを主役にした、さっぱりとした春雨の炒め物です。
甘酢の程よい酸味と春雨のツルツとした食感が絶妙に絡み合い、食べ応えと軽やかさを両立させた一品です。

使用商品 はるさめ使い切りパック9cmカット

えんどうでん粉を使用した、コシの強いはるさめ。
食べやすく、料理しやすい9cmにカットしたはるさめを、使いきりサイズの小袋にパックしています。



材料 2人前

- はるさめ使い切りパック：1袋（40g）
 - 豚ばら肉：30g
 - さつまいも：約1/2本（100g）
 - れんこん：20g
 - にんじん：約1/8本（20g）
 - たまねぎ：1/10個（20g）
 - ピーマン：1個
 - しめじ：20g
 - にんにく：1/2片（2.5g）
 - 米油：小さじ1（4g）
- 調味料A
 - 【A】濃口醤油：大さじ1（18g）
 - 【A】砂糖：大さじ1（9g）
 - 【A】酒：大さじ1（15g）
 - 【A】みりん：大さじ1（18g）
 - 【A】ケチャップ：大さじ1（18g）
 - 【A】水：大さじ1（15g）
 - 【A】酢：小さじ2（10g）
 - 【A】中華だしの素：小さじ1/2（1.3g）
 - 【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1/2（1.3g）
 - 仕上げ
 - ごま油：小さじ2（8g）

作り方

- （1）
豚ばら肉は一口大にカットする。
さつまいも・れんこんは3mm幅の半月切りにして水にさらす。
にんじんは細切りにする。
たまねぎ・ピーマンは乱切りにする。
にんにくはみじん切りにする。

【調味料A】は混ぜ合わせておく。
- （2）
お湯を沸かし、はるさめ・さつまいも・にんじんを3分ゆでる。
3分後、ザルにあげておく。
- （3）
フライパンに米油（小さじ1）を熱し、にんにく・豚肉を炒める。
- （4）
れんこん・たまねぎ・ピーマン・しめじを加え、じっくりと炒める。
- （5）
【調味料A】と を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- （6）
仕上げに、ごま油を回しかける。